

Espoon Urheilijat ry Judojaos



Seuran toimintalinja

Sisällysluettelo

1	ESPOON URHEILIJAT RY JUDOJAOKSEN VISIO JA MISSIO.....	3
1.1	MISSIO	3
1.2	VISIO.....	3
2	ESPOON URHEILIJAT RY JUDOJAOKSEN TAVOITTEET	4
2.1	HYVÄT SEURAT	4
2.2	YHDESSÄ TEKEMINEN	5
2.3	KESKITTYVÄ LIITTOVALMENNUS	5
3	SEURAMME ARVOT.....	7
4	YHDENVERTAISUUS JA VAIKUTTAMINEN JAOKSEN SISÄLLÄ.....	8
4.1	YHTEISÖLLISYYS.....	8
4.2	TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	9
5	SEURAN ORGANISAATIO JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT	10
5.1	ESPOON URHEILIJAT RY:N HALLITUS 2020.....	10
5.2	ESPOON URHEILIJAT RY JUDOJAOKSEN TOIMIJAT 2020	10
5.3	JAOKSEN TYÖNTEKIJÄT	11
6	SEURAN TALOUSHALLINTO	12
6.1	TALOUSHALLINNAN OHJESÄÄNTÖ.....	12
6.2	BUDJETIN LUOMISEN RAAMIT.....	12
7	JÄSENTEN MAKSUT	14
7.1	MAKSUT.....	14
7.2	MAKSUJEN SISÄLTÖ	14
7.2.1	<i>Harjoittelumaksu</i>	<i>14</i>
7.2.2	<i>Judoliiton jäsenmaksu.....</i>	<i>14</i>
7.2.3	<i>Seuran jäsenmaksu</i>	<i>15</i>
7.2.4	<i>Judopuvut.....</i>	<i>15</i>
7.2.5	<i>Graduointi- ja passimaksu.....</i>	<i>15</i>
8	VIESTINTÄTAVAT.....	16
8.1	SEURAN/JAOSTON INTERNET SIVUT	16
8.2	JAOSTON ILMOITUSTAULU.....	16
8.3	FACEBOOK-SIVU	16
8.4	SÄHKÖPOSTILISTAT	16
8.5	WHATSAPP RYHMÄT	16
9	ESPOON URHEILIJOIDEN JUDOJAOKSEN TOIMINTAMUODOT	17
9.1	MUKSUJUDO	17
9.2	JUNIOREIDEN PERUSKURSSI 1	17
9.3	JUNIOREIDEN PERUSKURSSI 2	17
9.4	JUNIOREIDEN JATKOKURSSI 1.....	17
9.5	JUNIOREIDEN JATKOKURSSI 2.....	17
9.6	AIKUISTEN HARJOITUKSET	17

1 Espoon Urheilijat ry judojaoksen visio ja missio

Espoon Urheilijat r.y. on vuonna 1968 perustettu urheiluseura, jonka alaisuudessa toimii eri urheilulajien, lähinnä itsepuolustuslajien, jaoksia. Judojaos on jo pitkään toiminut Espoonlahden alueella tarjoten junioreille mahdollisuuden aloittaa judoharrastus alueella. Tarkoituksena on mukaan tulleista nuorista ja miksei vanhemmistakin saada pitkäjänteisiä judon harrastajia ja näin kehittyä entistä monipuolisemmaksi seuraksi judoharrastusta varten.

Tässä dokumentissa puhutaan osittain seurasta, mutta tarkoitetaan vain ja ainoastaan judojaostoa.

1.1 Missio

Tarjotaan nuorille mahdollisimman hyvä paikka harrastaa pitkäjänteisesti judoa Espoonlahden alueella

1.2 Visio

Jäsenmäärä vähintään 160 henkeä ja SM-kulta

2 Espoon Urheilijat ry judojaoksen tavoitteet

Tavoitteissamme noudatamme pitkälti judoliiton strategisia tavoitteita, jotka ovat:

- Hyvät seurat
- Yhdessä tekeminen
- Keskittyvä liittovalmennus

Tietysti meidän seurassamme yllä olevat strategiset tavoitteet eivät ole aivan suoraan otettavissa, mutta olemme omat tavoitteemme lajitelleet kuitenkin hieman näiden mukaan.

2.1 Hyvät seurat

Tämä tavoite tarkoittaa judoliiton strategiassa sitä, että seurojen tulee olla laadukkaita niin siinä, miten niitä johdetaan, kuin siinä millaista harjoittelua seurat tarjoavat. Meidän seurалlemme nämä tavoitteet liittyvät siis ennen kaikkea seuran johtamiseen ja periaatteellisiin asioihin.

Seurallamme on viisi tavoitetta hyvien seurojen osalta:

1. Talous kestäväälle pohjalle

Mikään toiminta ei ole mahdollista, mikäli talous ei ole kunnossa. Näin ollen pyrimme entisestään kasvattamaan ns puskurirahastoa, mikäli jonain vuonna tulomme syystä tai toisesta vähenevät.

2. Seura osana tähtiseura hanketta

Kauden 2020–21 päätteeksi seura pyrkii jo saamaan tähtiseura statuksen.

3. Salilla harjoituksia 20 tuntia viikossa

Tällä hetkellä seurallamme on 16 tuntia viikossa harjoituksia. Tavoitteena olisi, että vuoteen 2025 mennessä voisimme tarjota eri harjoitusryhmille vähintään 20 tuntia viikossa harjoituksia.

4. Seuralla kaksi osa-aikaista harjoitusten vetäjää

Kaudella 2019–20 palkkasimme ensimmäisen kerran osa-aikaisen harjoitusten vetäjän. Tämä osoittautui peruskurssien ja osittain juniorien harjoitusten kannalta erinomaiseksi toimenpiteeksi. Vielä kun seuran talous ei tästä kärsinyt jäsenmäärän noustessa. Tulevilla kausilla on tarkoitus palkata kaksi osa-aikaista vetäjää, jotta myös yhden kuorma ei nouse liian suureksi. Näin seura pyrkii myös auttamaan vanhempia harrastajia, jotka ovat vaikka opiskelemassa saamaan mielenkiintoista, mutta ei liian kuormittavaa työtä.

5. Mustavöisiä seurassa vähintään 10 kpl

Vaikka judossa vyön väri ei ole itse tarkoitus, on se usein kuitenkin merkki siitä, kuinka kauan kyseinen henkilö on harrastanut lajia ja kuinka sitoutunut hän on kehittämään lajia eteenpäin. Näin saamme toivottavasti myös tulevaisuudessa laadukkaita ja innostuneita vetäjiä seuramme toimintaa viemään eteenpäin.

2.2 Yhdessä tekeminen

Judoliiton kannalta alueellinen yhteistyö tarkoittaa sitä, että eri judoliiton alueilla järjestettäisiin mahdollisimman paljon toimintaa. Tämä koskee seurojen välistä toimintaa tai sitten alueen järjestämää toimintaa.

Tähän liittyviä tavoitteita seurалlemme on viisi kappaletta:

- 1. Järjestetään vähintään kerran vuodessa koulutus tai vastaava yhteistyössä liiton/alueen kanssa**
Vähintään yksi koulutus vuodessa olisi hyvä salillamme saada järjestettyä, sillä tämä lisää omien harrastajiemme mahdollisuutta osallistua koulutuksiin ja toisaalta tuo seuraamme tunnetuksi muille alueen judokoille.
- 2. Pyritään saamaan yksi seuran jäsen judoliiton hallitukseen**
Mikäli oman seuran jäsen saadaan judoliiton hallitukseen, on tästä hyötyä seurалlemme. Hän voi ajaa seurалlemme tärkeitä asioita ja lisäksi tehdä seuraamme tunnetuksi muiden lajin harrastajien parissa. Lisäksi hän voi tuoda seuraamme tietoa siitä, mitä on tapahtumassa liitossa.
- 3. Lisätään yhteistyötä jonkin toisen lähialueen seuran kanssa**
Kisameneystystä tukemaan olemme aloittaneet kerran viikossa pidettävät randoriharjoitukset. Tällöin normaaleissa harjoituksissa keskitytään enemmän tekniikkaan ja kerran viikossa otetaan kunnolla randoria. Vaikka omassa seurassamme riittäisi tarpeeksi harrastajia harjoitukseen, olisi hyvä saada myös muiden seurojen harrastajia osallistumaan ja tuomaan lisää harjoitusvastustajia. Myös muunlaista yhteistyötä jonkin lähialueen seuran kanssa voidaan harkita.
- 4. Järjestetään kaksi muksujudo ryhmää**
Tällä hetkellä seurалlamme on yksi muksujudo ryhmä, mutta ryhmään olisi niin paljon tulijoita, että kaikkia ei voida ottaa. Niinpä tavoitteena on kahden muksujudo ryhmän järjestäminen. Tätä varten tarvitaan mahdollisesti toinen päävetäjä, joka on tässä suurimpana haasteena.
- 5. Pyritään kerran kaudessa järjestämään tyttöjen leiripäivä**
Tyttöjä on judotoiminnassa selvästi poikia vähemmän. Niinpä toivottavasti useampi tyttö pysyisi mukana toiminnassa, jos näkisi seuran muissa ryhmissä harjoittelevia tyttöjä. Tämä kohta voi myös tarkoittaa esim alueen naisten harjoituksia, joita on kertaalleen järjestettykin salillamme.

2.3 Keskittyvä liittovalmennus

Keskitetty liittovalmennus tarkoittaa judoliiton näkökulmasta sitä, että judoliitto pyrkii auttamaan oman ikäluokkansa huippuja mahdollisimman pitkälle judo urallaan. Järjestämällä mm leirejä ja pitämällä yllä huippujudokoiden ryhmiä, jossa valmentajina toimivat asiaan palkatut valmentajat.

Keskitettyyn liittovalmennukseen meillä on kolme tavoitetta:

- 1. Vähintään neljä harrastajaa liitto/aluevalmennuksen piirissä**
Mikäli haluamme saada seuraamme visiomme mukaisesti yhden SM kullan vuoteen 2025 mennessä, meidän on saatava hyviä kilpailijoita. Huippu judokaksi ei kuitenkaan pysty

kehittymään pelkästään oman seuran harjoituksissa, vaan on käytävä myös muualla harjoittelemassa. Tätä varten alueella on harjoituksia ja liitolla omat harjoitusryhmänsä. Seuramme olisi saatava vähintään neljä harrastajaa mukaan näihin ryhmiin, jotta olisi realistinen mahdollisuus tavoitella SM kultaa.

2. Luodaan seuralle urheilijan polku, joka ohjaa nuoren urheilijan kasvua peruskurssilta aikuisten treeneihin asti

Kauden 2020–21 luodaan seuran harrastajille urheilijapolku, jota seuraamalla voi harrastaja edetä urallaan, vaikka kuinka pitkälle. Kaikki vetäjät koulutetaan vetämään harjoitukset sen urheilija polkua seuraten.

3. Startti Cupissa 10 parhaan seuran joukossa

Jos menestystä tulee jo aloittelevalle judokalle tarkoitetuissa Startti Cup kilpailuissa, on todennäköisempää, että vuoteen 2025 mennessä seurallamme on mahdollisuus saavuttaa SM kultaa. Lisäksi judoon kuuluu oleellisena osana kilpaileminen, joten olisi hyvä, mitä enemmän jo ihan peruskurssilaiset kävisivät kokeilemassa taitojaan kisoissa.

3 Seuramme arvot

Seuramme pyrkimyksenä on antaa jäsenillemme parhaat mahdolliset puitteet harrastaa judoa hyvässä ja kannustavassa hengessä. Tämä koskee niin junioreita kuin aikuisiakin. Näiltä osin noudatamme seurassamme kolmea seuraavaa periaatetta:

1. Ketään ei syrjitä eikä kiusata harjoituksissa. Mikäli kiusaamista ilmenee harjoituksissa, siihen puututaan välittömästi ja tarvittaessa otetaan yhteyttä osallisten vanhempiin.
2. Kaikki ovat valmennuksen suhteen samalla viivalla. Tämä tarkoittaa sitä, että lähtökohtaisesti kaikki saavat samantasoista opetusta vetäjiltä. Mikäli judoka omalla kiinnostuneisuudellaan osoittaa halua lisäopetuksen suhteen, pyritään sitä järjestämään.
3. Harjoituksissa käytetään asiallista kieltä, kiroilua ei sallita. Muita ärsyttävään käyttäytymiseen puututaan ohjaajien toimesta.

Kaikki ohjaajamme ovat tietoisia seuramme periaatteista ja valvovat niiden toteutumista harjoituksissa.

Espoon urheilijat noudattaa suomalaisen liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita ja reilun pelin sääntöjä. Kaikenlainen doping on Espoon urheilijoissa kiellettyä ja sääntöjen puitteissa rangaistavaa. Kaikki urheilijat saavat antidoping koulutusta, lisäksi aktiivisimpia kilpailijoita koulutetaan maajoukkueleirityksessä ja oman ryhmän vetäjien toimesta.

4 Yhdenvertaisuus ja vaikuttaminen jaoksen sisällä

Espoon urheilijoiden judojaoksessa kaikki voivat harjoitella yhdessä, kukaan ei ole toista tärkeämpi tai vähäpätöisempi. Harjoituksiin kokoonnutaan harjoittelemaan judoa. Jokainen harjoittelee yhdessä omien tavoitteidensa mukaisesti. Judon periaatteiden mukaisesti ylemmillä voilla on vastuu siitä, että harjoituksissa harjoittelu sujuu asianmukaisesti ja turvallisesti.

Opettajia tai seuratoimijoita voi lähestyä helposti, jos jokin asia askarruttaa. Kaikki harrastajat huolehtivat jäsenmaksustaan heti toimintakauden alussa. Jäsenmaksulla maksetaan yhdessä salivuokra ja pyritetään aktiivista seuratoimintaa. Jäsenmaksusta päättää seuran vuosikokous ja harjoittelumaksuista päätetään jaoksen kevätkokouksessa judojaoksen kulloisenkin tilanteen mukaan.

Espoon urheilijoiden judojaos arvostaa judoa harrastavien lasten perheitä ja vanhempia ja heidän kasvatustyötään tuetaan tarjoamalla lapsille mahdollisuus opiskella judoa ja judon periaatteita judojaoksen urapolun mukaisesti.

Mikäli harrastajalla on tarvetta kausimaksun huojennukseen, voi asiasta olla suoraan yhteydessä seuran taloudenhoitajaan tai puheenjohtajaan.

Espoon urheilijoiden judojaoksessa noudatetaan Judoliiton ja kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelmaa.

Kaikilta judoharjoituksiin osallistuvilta kerätään palaute ja kehitysideoita sekä syksyn että kevään harjoituskauden päätteeksi. Harjoitusten vetäjät käyvät yhteisesti saadun palautteen läpi. Myös muille toimintaan osallistuville annetaan mahdollisuus antaa kirjallista palautetta toiminnan kehittämiseksi.

Saatu palaute käsitellään jaoksen kokouksissa. Samalla jaoksen toimijat arvioivat toimintaansa saadun palautteen ja saatujen kokemusten pohjalta.

4.1 Yhteisöllisyys

Keväällä vuosikokouksen yhteydessä pidetään myös yhteinen kahvittelutilaisuus. Vuoden 2019 aikana on otettu tavaksi tarjoilla ”mitalikahvit” kun OJK:n jäsen saavuttaa kansallisessa arvokilpailussa tai isossa kansainvälisessä kilpailussa mitalin.

Yhteisöllisyyttä ylläpidetään myös aikuisharjoitusryhmien omilla yhteydenpitokeinoilla esim. Whatsappryhmillä, joissa kannustetaan harrastajia pitämään yhteyttä myös vapaa-ajalla ja välitetään viesteillä omatoimisen harjoittelun vinkkejä.

Seuran toimihenkilöt pyritään esittelemään seuratieotteissa ja seuran kotisivuilla, jotta harrastajien ja heidän vanhempiansa olisi helppo tunnistaa seuran väkeä ja liittyä joukkoon.

Espoon urheilijat arvostaa judoa harrastavien lasten perheitä ja vanhempia ja heidän kasvatustyötään tuetaan tarjoamalla lapsille mahdollisuus opiskella judoa ja judon periaatteita

seuramme judokan urapolun mukaisesti. Vanhempia tiedotetaan seuraan liittyvistä asioista seuratieottoen välityksellä. Heitä kutsutaan tiedotustilaisuuksiin, joita järjestetään syyskauden alussa, joulutauon alkaessa sekä kevätkauden päättyessä, sekä muulloin tarpeen vaatiessa.

Espoon urheilijoiden judojaos pyrkii tekemään yhteistyötä myös paikallisten koulujen ja urheiluseurojen kanssa tarjoamalla tutustumisharjoituksia ja mahdollisuuksia oheislajiharjoitteluun.

4.2 Toiminnan kehittäminen

Espoon urheilijoiden judojaos seura toiminta-alueellaan tapahtuvia muutoksia ja pyrkii sopeuttamana toimintaansa mahdollisuuksien mukaan ennakkollisesti. Judojaos seuraa myös valmennus- ja ohjausmenetelmien kehittymistä ja tukee ohjaajien ja valmentajiensa kouluttautumista.

Judojaoxsen toimintalinjaa ja valmennuslinjaa arvioidaan vuosittain ja niihin tehdään tarvittavat muutokset ennen syyskauden alkua.

5 Seuran organisaatio ja vastuuhenkilöiden roolit

Espoon Urheilijat ry on moni laji seura, joka on ennen kaikkea keskittynyt itsepuolustus lajeihin. Tällä hetkellä seurassamme toimii kaksi jaosta: Judo- ja painijaos.

5.1 Espoon Urheilijat ry:n hallitus 2020

Puheenjohtaja	Jarno Varteva
Varapuheenjohtaja	Tommi Harsunen
Hallituksen sihteeri	Pertti Nieminen
Hallituksen jäsen	Juha Uotinen

Seuran ohjelmassa toimintavuonna 2020 ovat seuraavat lajit:

Laji	Jaoston toiminnanjohtaja	Jaoston rahastonhoitaja
Judo	Seppo Orjasniemi	Tommi Harsunen
Paini	Jouni Ilomäki	Jarno Varteva

5.2 Espoon Urheilijat ry judojaoksen toimijat 2020

Seppo Orjasniemi (1.dan):

- Jaoston toiminnanjohtaja
- Koulutusvastaava
- Juniori 1 kurssin vetäjä



Tommi Harsunen (2. dan)

- Jaoston rahastonhoitaja
- Seuragraduoija
- Aikuisten harjoitusten vetäjä
- Suomisport ja seurarekisteri



Lauri Särkilahti (2.dan)

- Kilpailuvastaava
- Aikuisten harjoitusten vetäjä



Markku Perttilä (1.kyu)

- Juniori 2 kurssin vetäjä



Marjaana Karppinen (1.dan)

- Muksujudo kurssin vetäjä
- Perhejudon vetäjä



Oskari Maunula (1.kyu)

- Peruskurssien vetäjä
- Juniorien vetäjä



Ronja Eklund (1.kyu)

- Randoriharjoitusten vetäjä



5.3 Jaoksen työntekijät

Jaokselle voidaan ottaa työntekijä valmennus ja ohjauksen turvaamiseksi. Työntekijälle laaditaan työsopimus, jossa määritellään työnkuva ja työajanseuranta. Jaos huolehtii, että palkanmaksu toimii ajallaan. Jaos vaatii lasten kanssa toimivilta työntekijöiltään rikosrekisteriotteen.

6 Seuran taloushallinto

6.1 Taloushallinnan ohjesääntö

Taloudenhoitaja

Valtuudet:

Rahastonhoitaja maksaa kaikki seuralle tulevat laskut. Hänellä on myös kaikkien pankkitilien käyttöoikeudet.

Jaoston toiminanjohtaja

Valtuudet:

Toiminnanjohtaja hyväksyy kaikki ne laskut, jotka eivät ole suoraan judoliiton laskuja tai muita selkeästi judoon liittyviä kuluja. Näitä ovat mm kulukorvaukset, tapahtumien tarjoamisten kulut, erilaiset urheilu välineet jne. Toiminnanjohtajan yhden laskun hyväksymisvaltuus ei saa ylittää 1000 €. Mikäli lasku on tätä suurempi, tarvitaan seuran puheenjohtajan hyväksyntä.

Hyväksymismenettely:

Toiminnanjohtaja kuittaa jokaiseen laskuun, ”hyväksyty” ja nimensä, joka tätä vaatii.

Talouden seuranta toimintavuoden aikana on taloudenhoitajan vastuulla. Seuralla on sen verran varallisuutta, että myös yllättävät menot voidaan näistä maksaa. Kevään lopulla arvioidaan tilanne, pitääkö esim. harjoitusmaksua nostaa, vai ei.

6.2 Budjetin luomisen raamit

Jaoston budjettiesityksen tekee jaoston rahastonhoitaja. Tämän budjettiesityksen hyväksyy emoseuran hallitus. Tulot ja menot koskuvat karkeasti seuraavista:

Tulot:

- Harjoitusmaksut:
- Seuran jäsenmaksut:
- Judopukumaksut:
- Tarvikemyynti
- Passimaksut
- Graduointimaksut:
- Korkotulot etc.:
- Kaupunginavustukset:
- Emoseuran avustus:

Menot:

- Vuokratulot:
- Judopuvut:
- Judopassit
- Graduointikulut:
- Palkat

- Virkistyskulut:
- Pankkimaksut:
- Kisa- ja koulutuskulut
- Palkinnot
- Muita kuluja (Hankinnat):

Judoliiton jäsenmaksut maksetaan kaudesta 2017–18 eteenpäin suoraan judoliitolle, joten tämä raha ei enää näy liikevaihdossamme.

7 Jäsenten maksut

7.1 Maksut

Harjoittelumaksu per puoli vuotta	140€ (kaudella 2020-21)
Judoliiton jäsenmaksu	78€ (yli 6 vuotiaat) 43€ (6-vuotiaat ja sitä nuoremmat)
Seuran jäsenmaksu	20€
Peruskurssinpuvut	35-45€ (Riippuen koosta)
Graduointi 5. kyu, sisältäen judopassin ja vyön	48€
Graduoinnit 2-4 kyu, sisältäen vyön	38€

Harjoittelumaksu maksetaan kaksi kertaa vuodessa, syksyllä ja keväällä. Judoliiton jäsenmaksu maksetaan vain syksyllä ja seuran jäsenmaksu vain keväällä. Lukuun ottamatta judoliiton jäsenmaksua, joka on pienempi muksujudo ikäisillä, ovat maksut samansuuruiset kaikille seurassa harjoitteleville.

HUOM! Sisaralennus on aina 20 %. Ja siitä eteenpäin 10 % seuraavien sisarusten osalta. Koskee vain kevään harjoittelumaksua.

Eräpäivä syksyn harjoittelumaksuun on 30.9. ja kevään harjoittelumaksuun 28.2.
Muut eräpäivät löytyvät aina kyseisestä laskusta.

7.2 Maksujen sisältö

7.2.1 Harjoittelumaksu

Harjoittelumaksulla katetaan lähinnä seuralle syntyvät kulut salimme vuokrasta. Saamme kaupungilta tukea salimme vuokraan, mutta noin kaksi kolmasosaa vuokra rahoista joudumme keräämään itse.

7.2.2 Judoliiton jäsenmaksu

Jäsenmaksu sisältää judoliiton edut. Judoliiton edut on lyhyesti kuvattu alla:

- **Tapaturmavakuutuksen** judoharrastustasi varten olitpa sitten muksujudoka, peruskurssilainen, kilpailija, huippu-urheilija, valmentaja, ohjaaja, tuomari, seurasi talkootyöntekijä tai toimitsija.
- Neljästi vuodessa ilmestyvän aikakauslehtimuotoon uudistetun **Ippon –lehden**.
- Oman seurasi nimellä varustetun **jäsenkortin**.
- Oikeuden osallistua Judoliiton alaiseen **kilpailutoimintaan** ilman erillistä kilpailulisenssiä.
- Oikeuden osallistua Judoliiton ja sen alueiden **ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen**.
- Oikeuden suorittaa Judoliiton tunnustamia **vyöarvoja**, joista vyöarvon suorittaja saa itselleen näyttävän vyödiplomin.
- Mahdollisuuden tulla valituksi Judoliiton **edustusvalmennusryhmien** harjoitusleireille sekä ulkomaisiin kilpailutapahtumiin, joihin Judoliitto lähettää joukkueita.
- Mahdollisuuden tulla valituksi Judoliiton **valmennustukea** nauttivien urheilijoiden ryhmään.

7.2.3 Seuran jäsenmaksu

Seuran jäsenmaksu on seuramme hallituksessa päätetty maksu, joka jokaisen seuramme jäsenen tulee maksaa seuralle. Tällä maksulla pyritään kattamaan kaikki seuran byrokratiaan liittyvät kulut, kuten taloushallinto.

7.2.4 Judopuvut

Judopuvut voi tilata seuran kautta, jolloin toimitamme puvun suoraan harjoituksiin, eikä sitä tarvitse lähteä hakemaan kaupasta. Pyrimme pitämään kaikkien välittämämme pukujen hinnan halvempaan kuin kaupasta ostetun puvun hinnan.

7.2.5 Graduointi- ja passimaksu

Graduointi- ja passimaksu sisältää mahdollisuuden osallistua kolme kertaa saman vyö arvon vyö kokeeseen, mikäli ei heti ensimmäisellä onnistu vyötä saamaan. Lisäksi vyöarvon suoritettuaan judoka saa judoliiton toimittaman vyödiplomin uudesta vyöarvosta. Passimaksu on tavallista graduointimaksua hieman suurempi, sillä se sisältää myös judopassin, johon tullaan kirjaamaan kaikki kyseisen henkilön judo saavutukset. Kumpikin maksu sisältää myös seuralta saatavan uuden vyön.

HUOM Junioreiden natsakokeet ovat aina ilmaisia.

8 Viestintätavat

8.1 Seuran/jaoston internet sivut

Pyrimme päivittämään internet sivuille kaikki ajankohtaiset asiat. Ajankohtaista osiosta löydät tietoa muuttuneista treeniajoista, lomista ja muusta. Sivuilta löytyy myös kilpailijoille tarkoitettu osio, sekä tietoa mm vetäjistä.

8.2 Jaoston ilmoitustaulu

Seuran oman salin ilmoitustaululle laitamme kaikki ne tiedotteet, jotka myös jaamme harjoitusten yhteydessä, lukuun ottamatta hakemuslomakkeita. Näin ollen ilmoitustaululta pitäisi löytyä aina viimeinen informaatio liittyen mihin tahansa jaostomme asiaan.

8.3 Facebook-sivu

Facebook sivu toimii seuran epävirallisena tiedotuskanavana. Facebook sivuilla voidaan sopia vaikka seuran harrastajien kesken lenkille lähtemisestä tai kyydeistä kisoihin. Kaikki ovat tervetulleita kirjoittamaan jaostomme facebook-sivuille.

8.4 Sähköpostilistat

Jaos käyttää sähköpostiviestintään suomisport.fi palveluun jäsenten ilmoittamia sähköpostiosoitteita. Sähköpostitse viestitään sellaisista ajankohtaisista asioista, joiden nopea tiedottaminen harjoitusryhmälle tai ikäluokalle on välttämätöntä.

8.5 Whatsapp ryhmät

Seuramme on siirtynyt käyttämään whatsapp ryhmiä myös tiedon välittämiseen. Vetäjillä on oma ryhmänsä ja joillain ryhmillä on myös oma ryhmänsä. Whatsapp ryhmien etuna muuhun tiedottamiseen on, että ne ovat kaksi suuntaisia, jolloin myös harrastajat voivat kommentoida ja antaa vaikka jopa palautetta.

9 Espoon Urheilijoiden judojaoksen toimintamuodot

9.1 Muksujudo

Muksujudo on tarkoitettu 5–7-vuotiaille lapsille. Muksujudo sisältää liikuntaohjelmaa, jossa lapsi oppii mm. perusliikkeitä, kehon hallintaa, toimimaan yhdessä sekä kokemaan ja oivaltamaan onnistumisen elämyksiä. Muksujudo kurssia vetäjä on käynyt myös judoliiton järjestämän muksujudo ohjaaja kurssin.

9.2 Junioreiden peruskurssi 1

Peruskurssi 1 on tarkoitettu 7–8-vuotiaille junioreille. Peruskurssilla opitaan koordinaatiota, peruskuntoa, notkeutta sekä hyviä käytöstapoja tatamilla. Myöhemmin lisää judotekniikoiden opettelua sekä oman halun mukaan tutustumista judokilpailuihin. Myös peruskurssin vetäjät ovat käyneet judoliiton järjestämän peruskurssiohjaaja kurssin.

9.3 Junioreiden peruskurssi 2

Peruskurssi 2 on tarkoitettu 9–14-vuotiaille junioreille. Peruskurssilla opitaan koordinaatiota, peruskuntoa, notkeutta sekä hyviä käytöstapoja tatamilla. Myöhemmin lisää judotekniikoiden opettelua sekä oman halun mukaan tutustumista judokilpailuihin. Myös peruskurssin vetäjät ovat käyneet judoliiton järjestämän peruskurssiohjaaja kurssin.

9.4 Junioreiden jatkokurssi 1

Jatkokurssi 1:llä on peruskurssi 1:llä edellisellä kaudella olleita judokoita. Hieman vartuttuaan he siirtyvät eteenpäin jatkokurssi 2:lle. Ryhmällä on harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Uusien tekniikoiden harjoittelun lisäksi osa ryhmäläisistä käy myös aloittelijoiden kilpailuissa. Myös jatkokurssin vetäjät ovat käyneet judoliiton junioreiden ohjaamiseen tarkoitettuja kursseja.

9.5 Junioreiden jatkokurssi 2

Käytännössä jatkokurssi kestää peruskurssin jälkeen niin kauan, että judoka on valmis siirtymään harjoittelemaan yleisissä harjoituksissa. Näin ollen jatkokurssilla on kelta- ja oranssivöisiä 10–15-vuotiaita judokoita. Ryhmällä on harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Uusien tekniikoiden harjoittelun lisäksi osa ryhmäläisistä käy myös aloittelijoiden kilpailuissa. Myös jatkokurssin vetäjät ovat käyneet judoliiton junioreiden ohjaamiseen tarkoitettuja kursseja.

9.6 Aikuisten harjoitukset

Aikuisten harjoitukseen osallistuvat pidemmälle ehtineet harrastajat ja kilpailijat, joilla tavoitteena on korottaa vyöarvoa ja pärjätä kansallisissa kilpailuissa. Harjoitukseen ovat tervetulleita kaikki muutkin, joilla ei sinänsä muita tavoitteita judossa olisikaan kuin oman kunnon ylläpitäminen.